

Kan vi finde lykken alene?

MEIK WIKING

CEO

THE HAPPINESS RESEARCH INSTITUTE

HOW DO WE MEASURE
WELL-BEING?



WHY ARE SOME PEOPLE
HAPPIER?



HOW DO WE IMPROVE
QUALITY OF LIFE?







FN

FN's resolution om lykke

International lykke-dag

FN's World Happiness Report







”Regeringens primære opgave er at skabe lykke.”

H.E. Ohood Al Roumi, Minister of State for Happiness,
De Forenede Arabiske Emirater

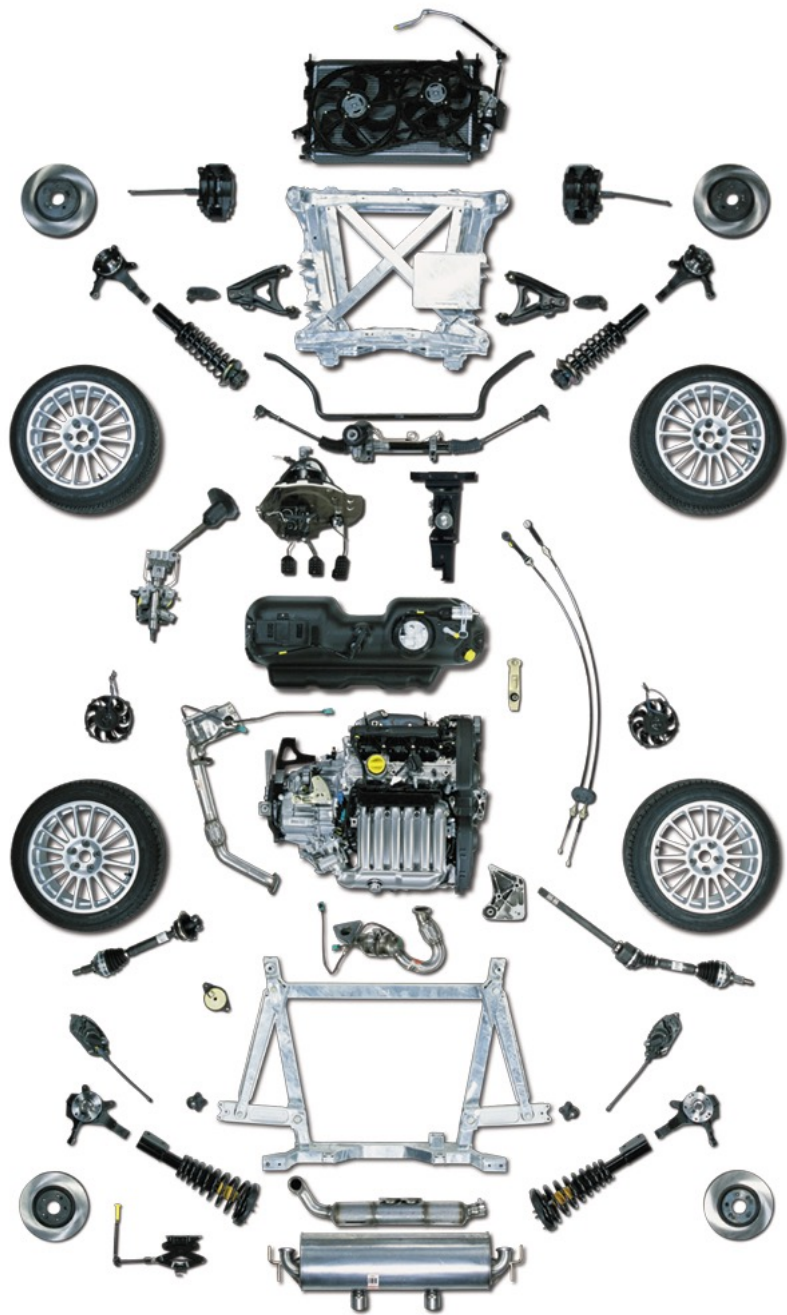
HOW DO WE MEASURE
WELL-BEING?



— **Udfordring: Lykke er et paraply-begreb**

Lykke

En mental tilstand af livstilfredshed, som kan defineres bl.a. ved positive og behagelige følelser rangerende fra tilfredshed til intens glæde.

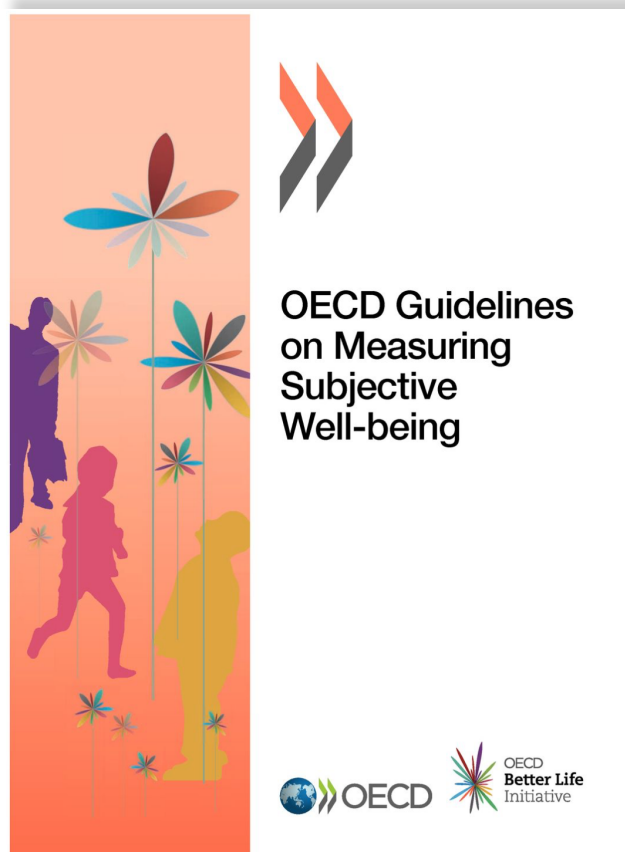




ØKONOMIEN

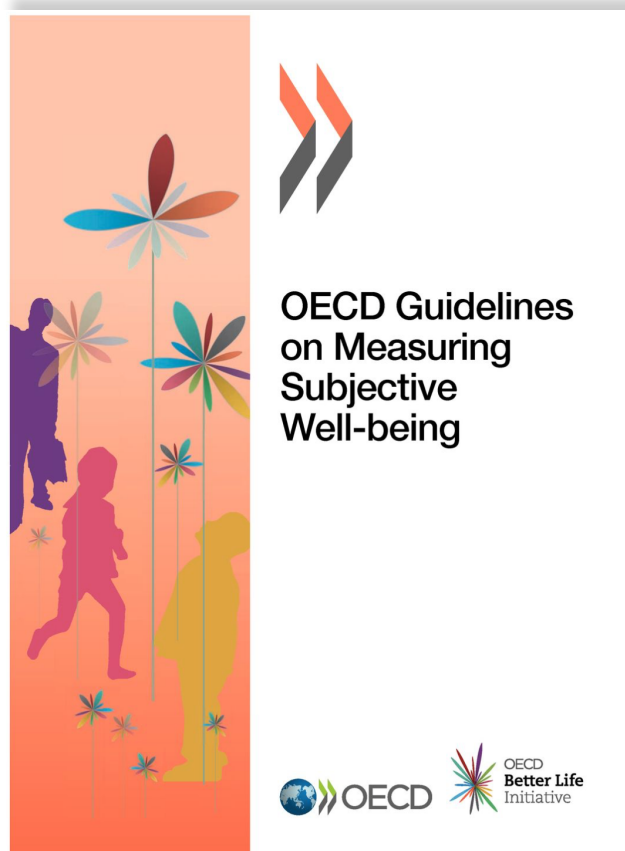
Et dæmone som sættes fokus på praksis, diskurser og materielle produkter associeret med produktionen, brugen og organiseringen af ressourcer.

3 DIMENSIONER

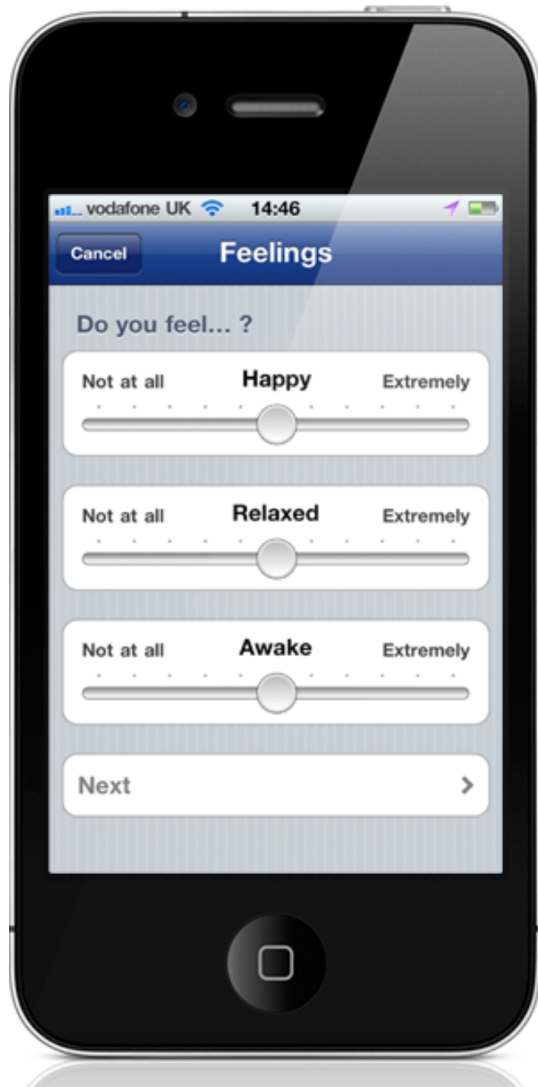


1. *Livsevaluering* – en reflektiv vurdering af en persons liv eller en bestemt del af livet.

3 DIMENSIONER

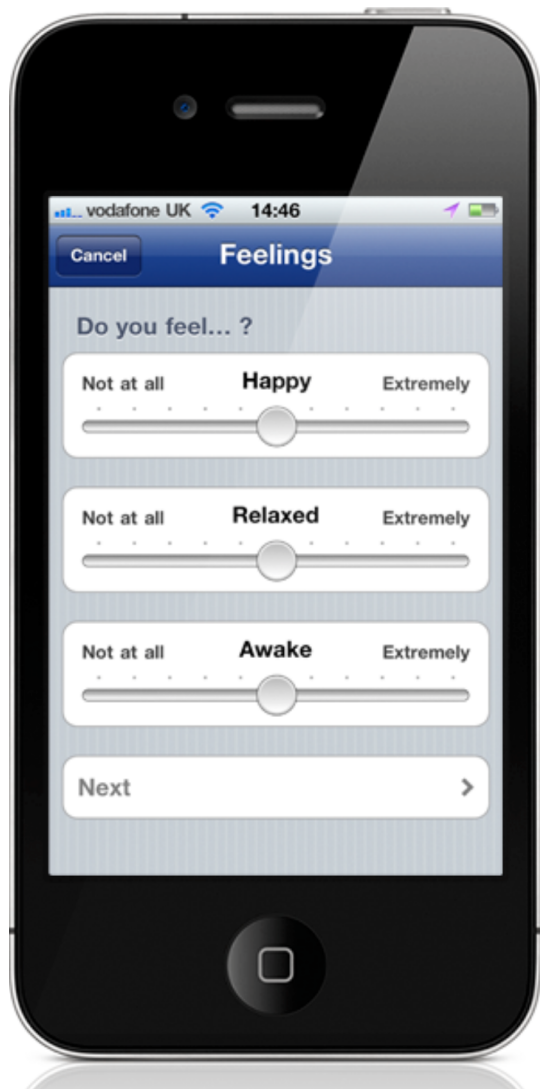


1. *Livsevaluering* – en reflektiv vurdering af en persons liv eller en bestemt del af livet.
2. *Affekt* – en persons følelser eller emotionelle tilstand, typisk mål med reference til en bestemt tidspunkt.

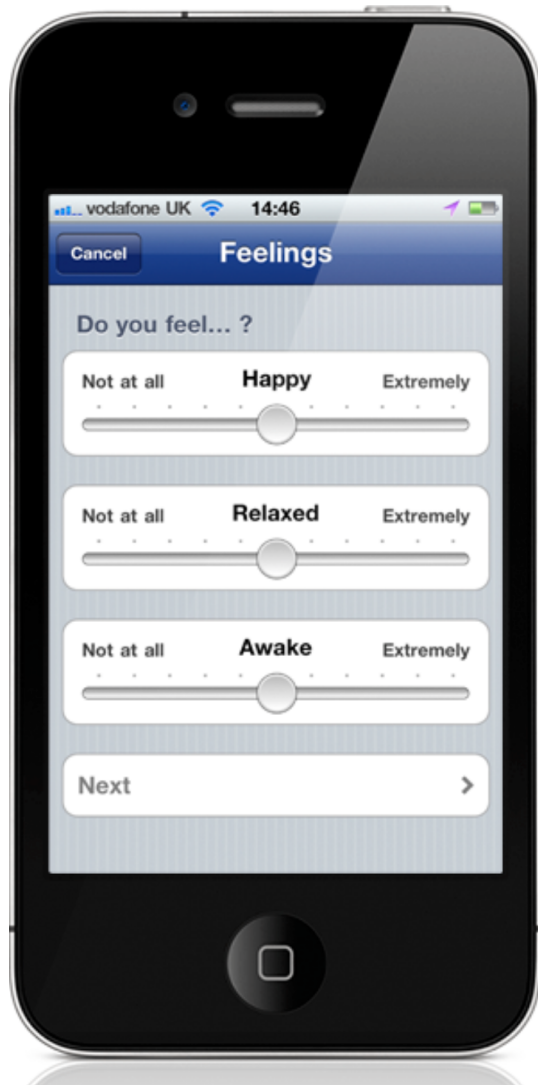


3.5 millioner svar på
Hvor lykkelig er du lige nu?

Kombineret med
Hvor er du?
Hvem er du sammen med?
Hvad laver du?



Den lykkeligste dag i Storbritannien:
Juleaftens morgen



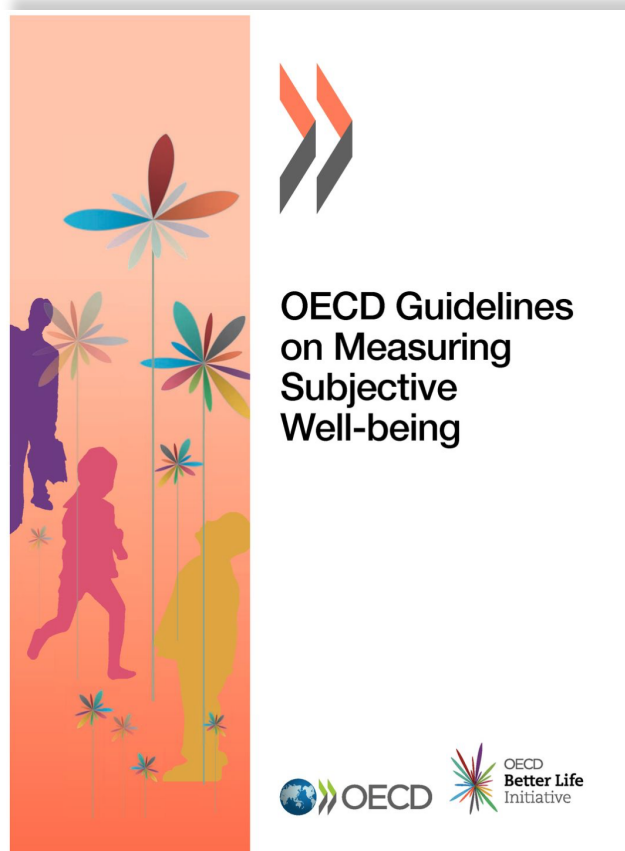
Den mindst lykkelige dag i Storbritannien i 2016?

9.

N
O
V
E
M
B
E
R



3 DIMENSIONER

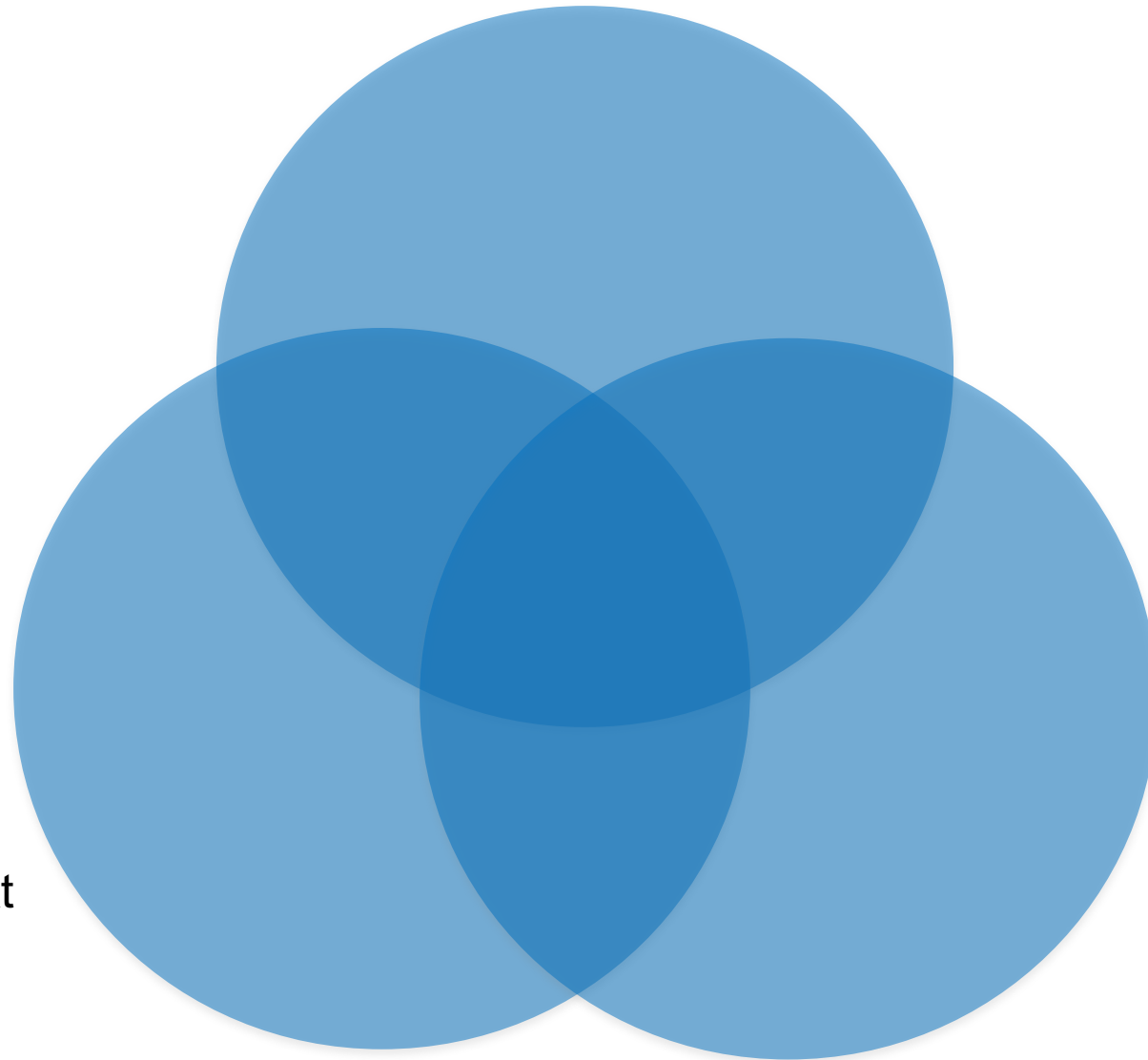


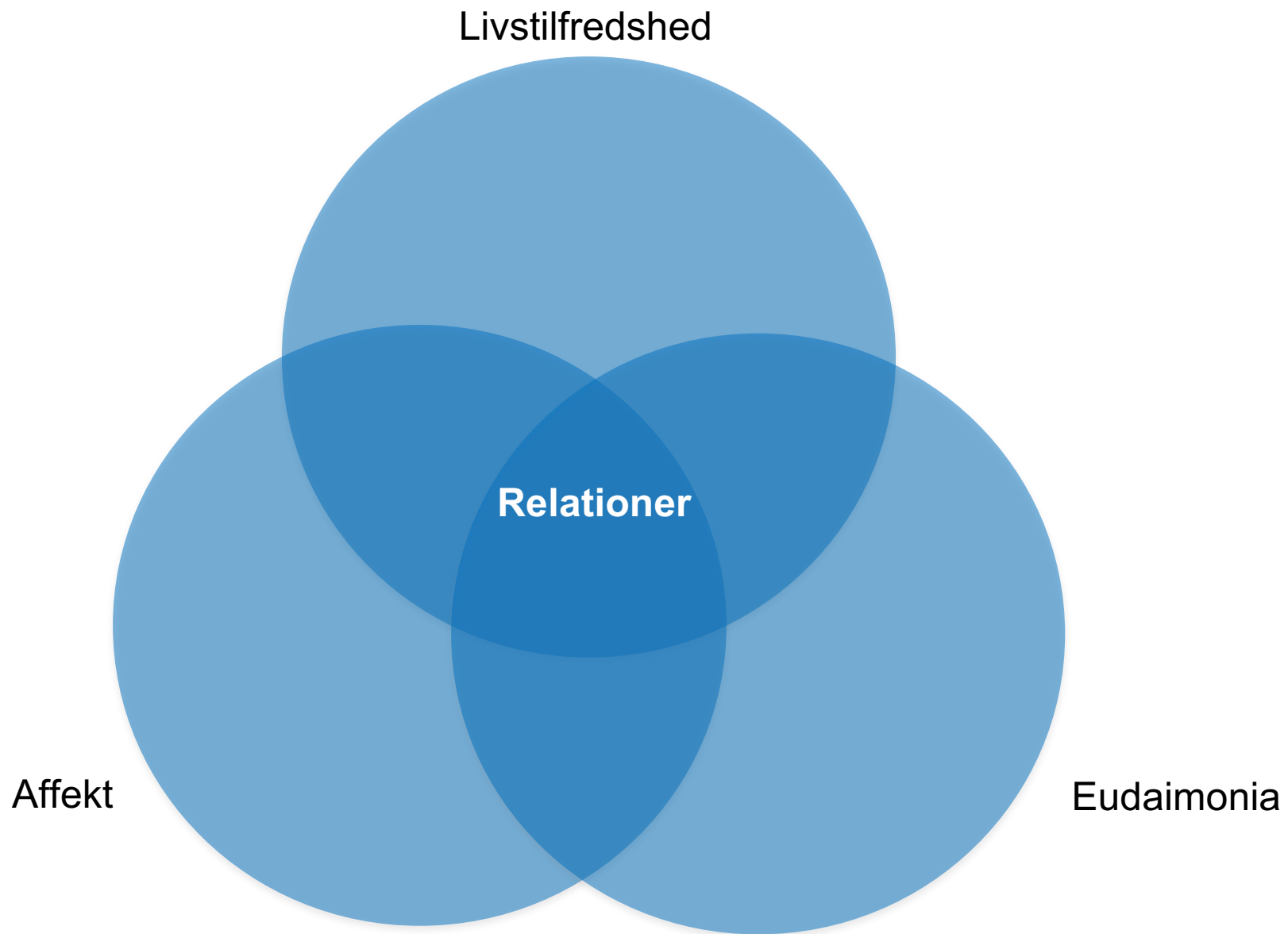
1. *Livsevaluering* – en reflektiv vurdering af en persons liv eller en bestemt del af livet.
2. *Affekt* – en persons følelser eller emotionelle tilstand, typisk mål med reference til en bestemt tidspunkt.
3. *Eudaimonia* – en oplevelse af mening i livet, eller psykisk velfungerende

Livstilfredshed

Affekt

Eudaimonia





DE NORDISKE LANDE

WORLD HAPPINESS REPORT 2012

1. DANMARK
2. FINLAND
3. NORGE
4. HOLLAND
5. CANADA
6. SCHWEITZ
7. SVERIGE
8. NEW ZEALAND
9. AUSTRALIEN
10. IRLAND

WORLD HAPPINESS REPORT 2013

1. DANMARK
2. NORGE
3. SCHWEITZ
4. HOLLAND
5. SVERIGE
6. CANADA
7. FINLAND
8. ØSTRIG
9. ISLAND
10. AUSTRALIEN

WORLD HAPPINESS REPORT 2015

1. SCHWEITZ
2. ISLAND
3. DANMARK
4. NORGE
5. CANADA
6. FINLAND
7. HOLLAND
8. SVERIGE
9. NEW ZEALAND
10. AUSTRALIEN

WORLD HAPPINESS REPORT 2016

1. DANMARK
2. SCHWEITZ
3. ISLAND
4. NORGE
5. FINLAND
6. CANADA
7. HOLLAND
8. NEW ZEALAND
9. AUSTRALIEN
10. SVERIGE

WORLD HAPPINESS REPORT 2017

1. NORGE
2. DANMARK
3. ISLAND
4. SCHWEITZ
5. FINLAND
6. HOLLAND
7. CANADA
8. NEW ZEALAND
9. AUSTRALIEN
10. SVERIGE



WORLD HAPPINESS REPORT 2017

1. Norway (7.537)
2. Denmark (7.522)
3. Iceland (7.504)
4. Switzerland (7.494)
5. Finland (7.469)
6. Netherlands (7.377)
7. Canada (7.316)
8. New Zealand (7.314)
9. Australia (7.284)
10. Sweden (7.284)



WORLD HAPPINESS REPORT 2017

151. Rwanda (3.471)

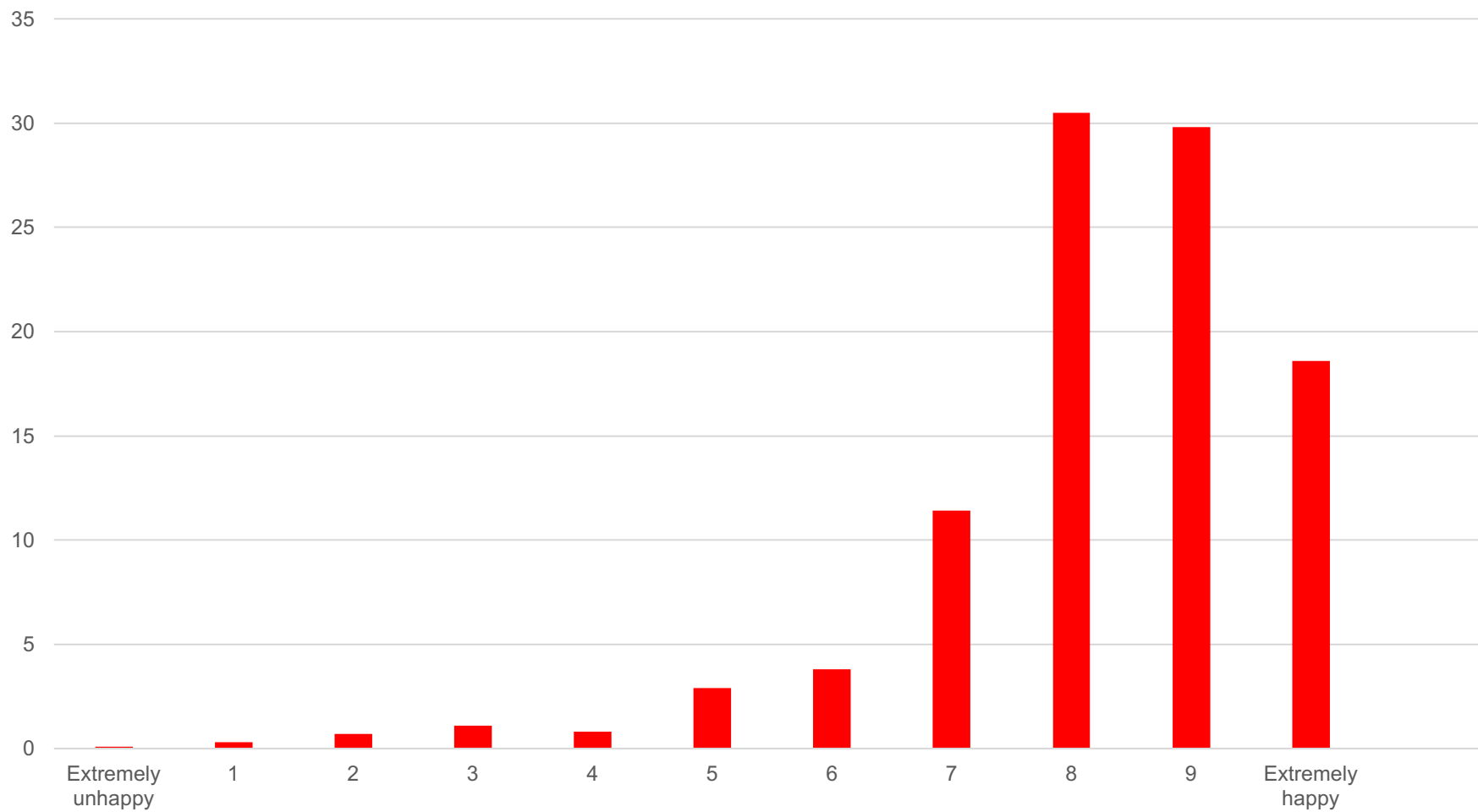
152. Syria (3.462)

153. Tanzania (3.349)

154. Burundi (2.905)

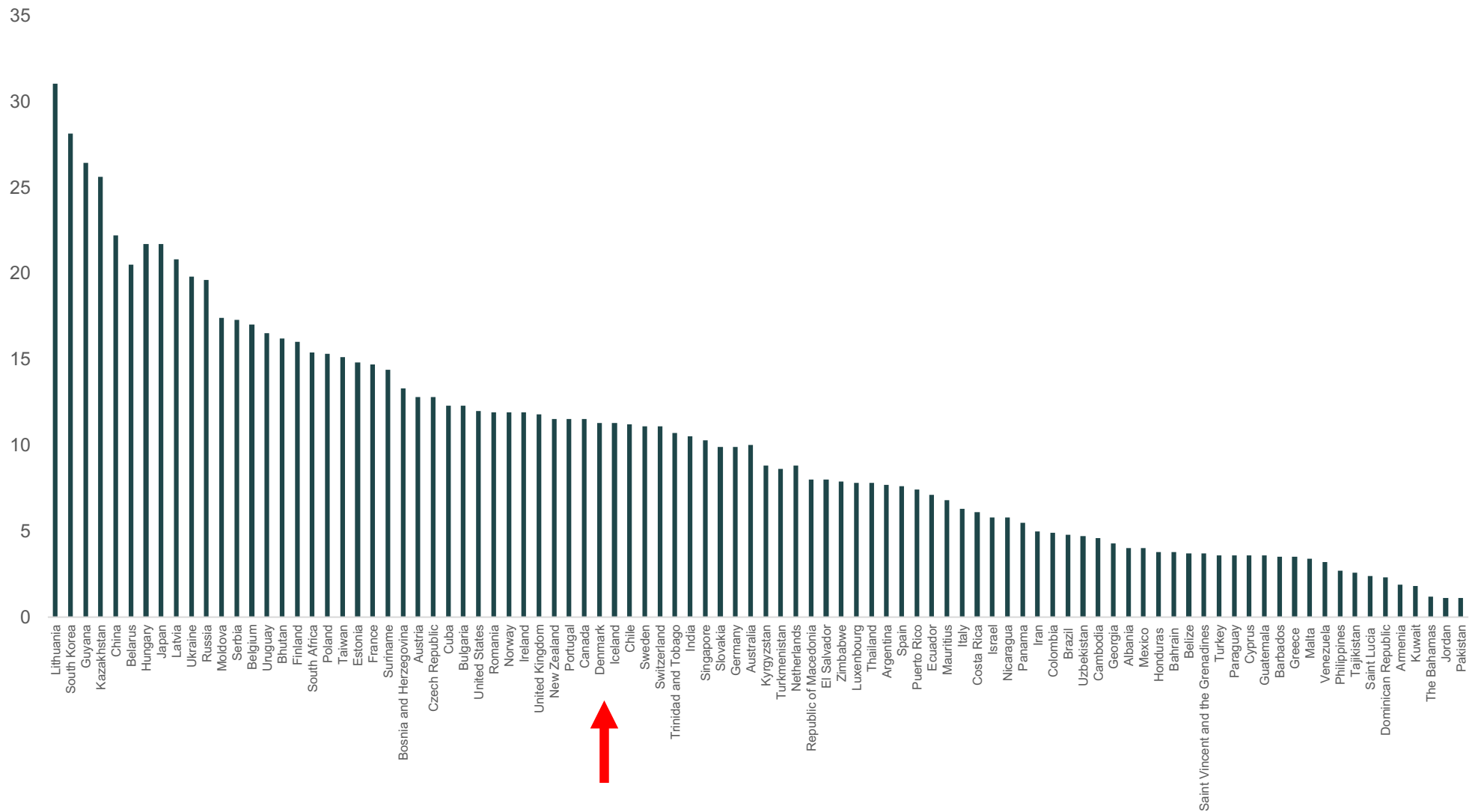
155. Central African Republic (2.693)

DANMARK



Kilde: European Social Survey

SELMORDSRATE PER 100.000



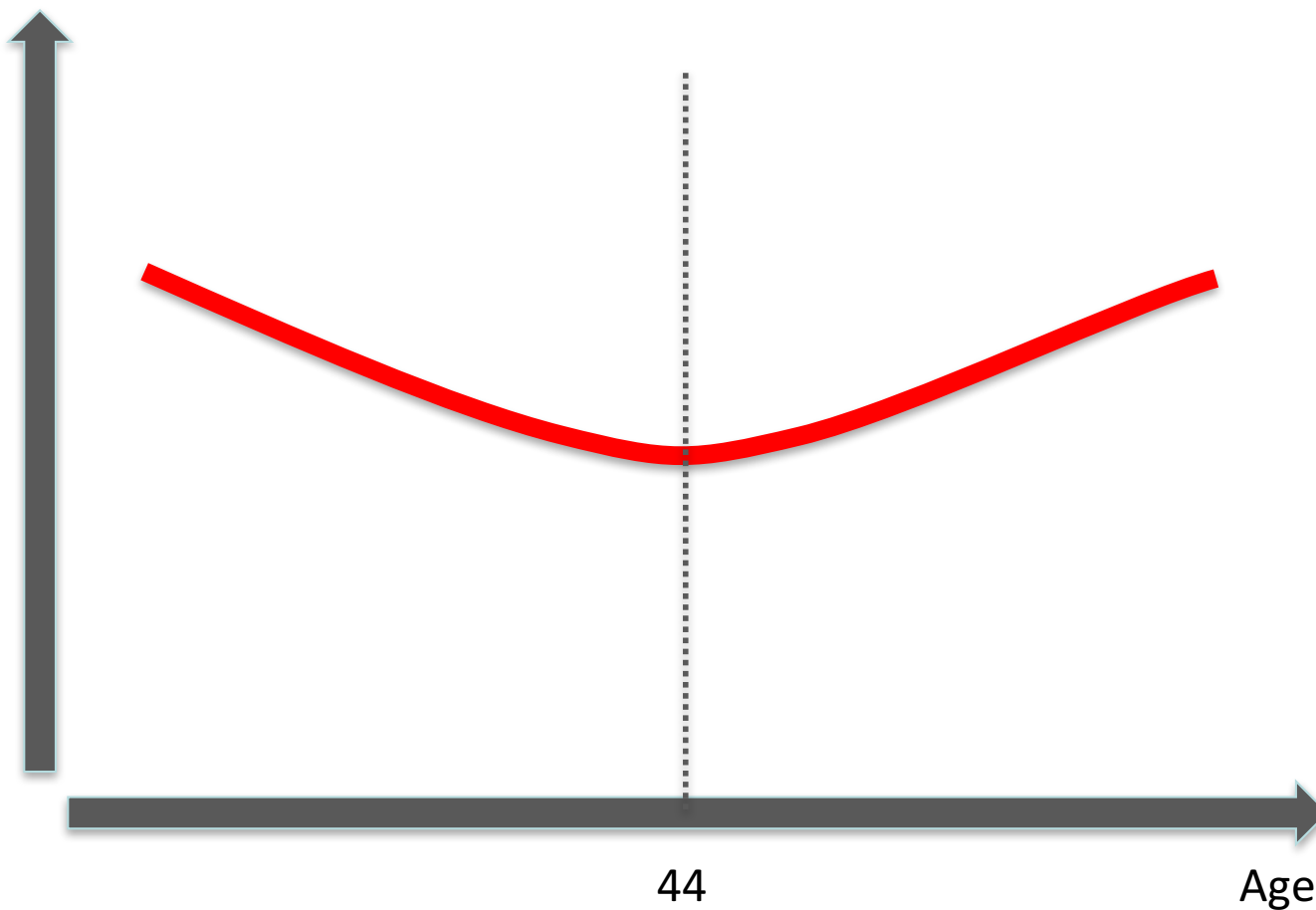
”Sommer er jo enhver ensoms mareridt, for alle er udenfor med deres venner. Lugten af grill og børnestemmer – og så sidder man der. I Netto ser man alle de andre købe ind til grillfest, og så står man der med 1 liter sødmælk i den ene hånd og et reb i den anden. (...) Og man tænker, ”kan det ikke bare blive mørkt derude igen?” Så man kan krybe i skjul, og alle andre også er tvunget til at sidde indenfor og kigge på kassen.”

Kilde: Ensomhed midt i livet, 2014

EGV og Mary Fonden

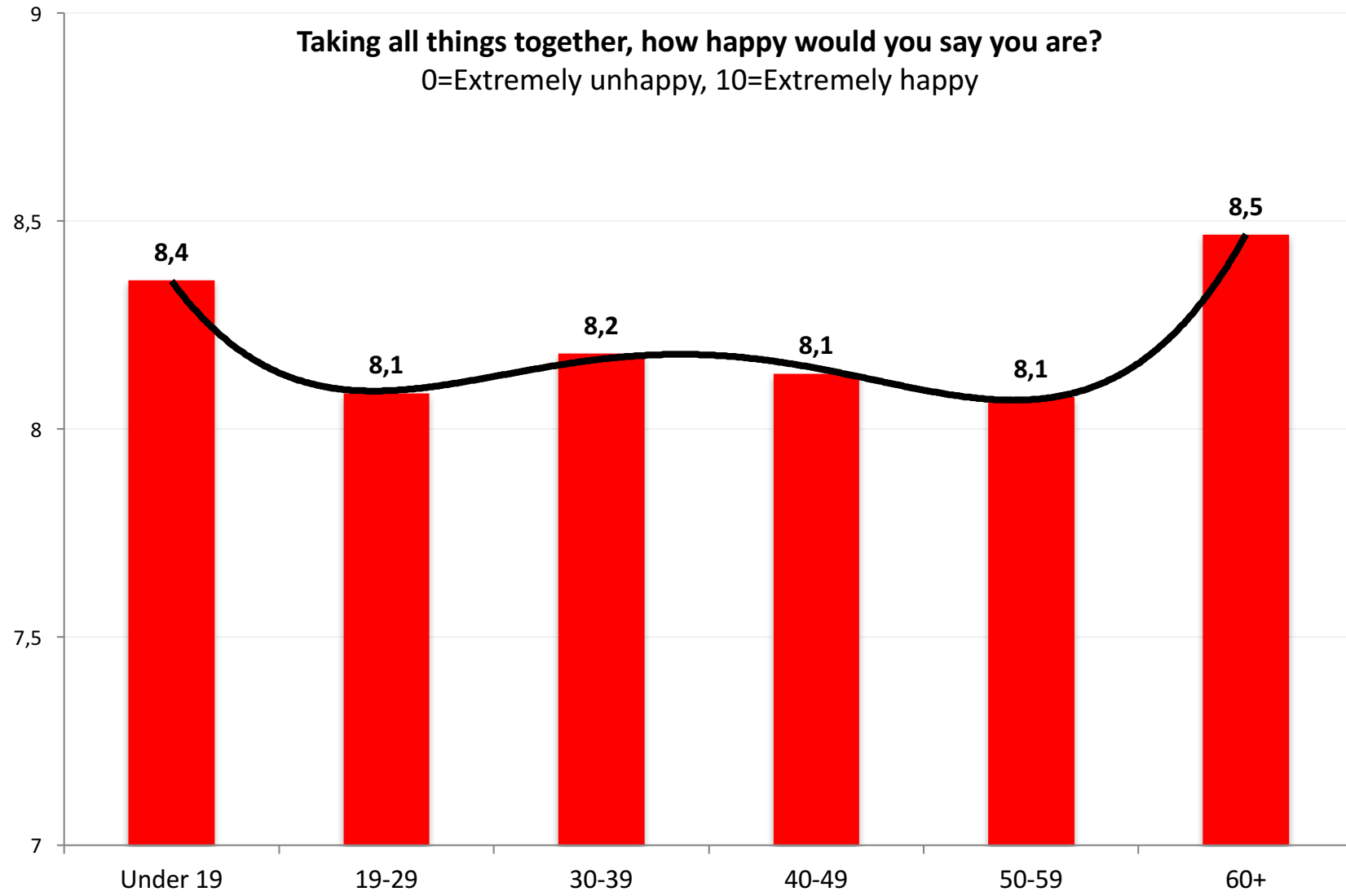
ALDER OG LYKKE - GLOBALT

Happiness



Source: Blanchflower & Oswald: Is well-being U-shape over the life cycle, 2008

ALDER OG LYKKE - DANMARK



Source: European Social Survey 2014

Uligheden i trivsel stiger med alderen.

*Blandt ældre er der således større
spredning for niveauet af livskvalitet.*



75% AF
FORSKELLEN I LYKKE

KAN FORKLARES
MED
6 FAKTORER



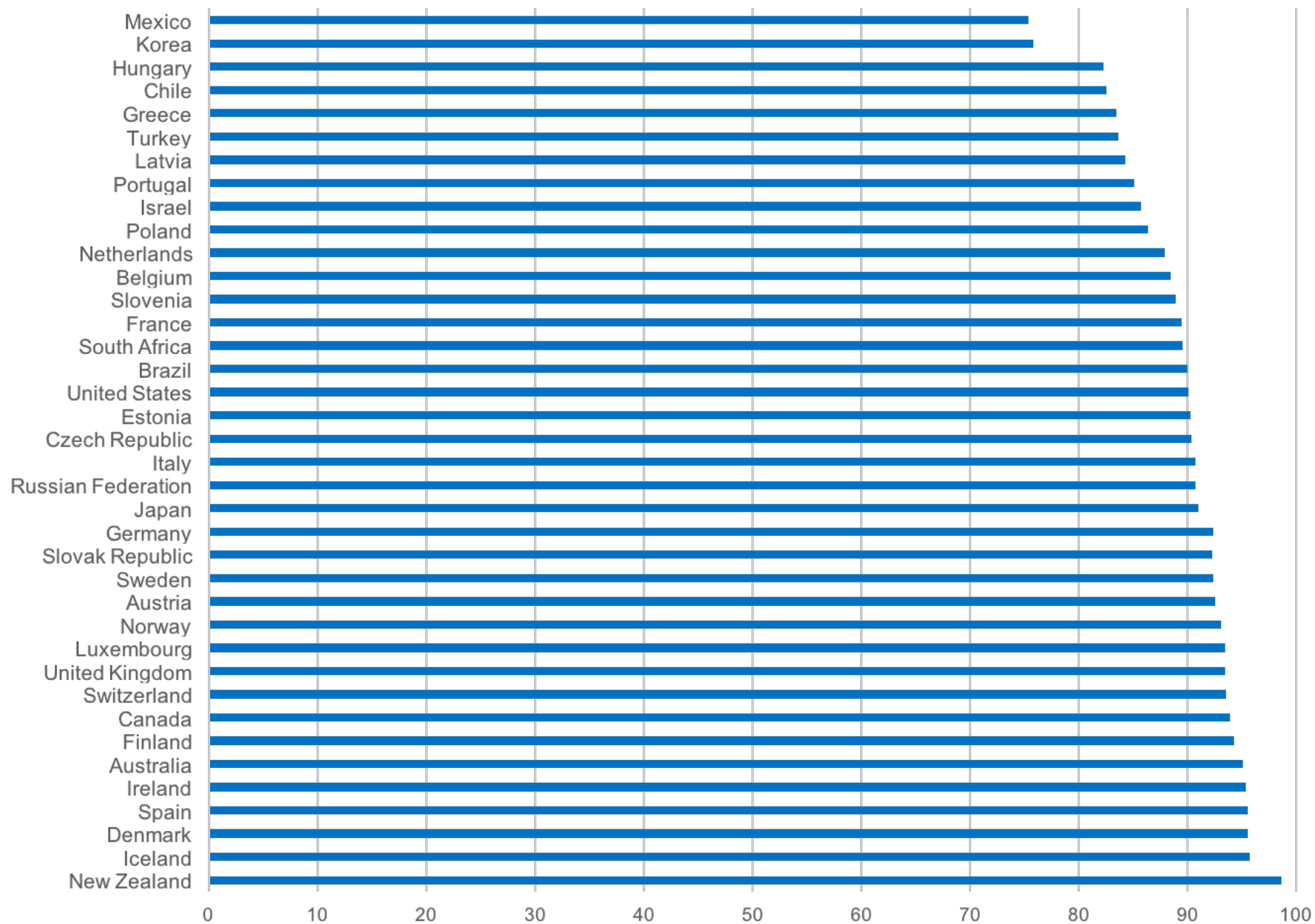
RELATIONER
SUNDHED
VELSTAND
FRIHED
TILLID
VENLIGHED

A hand is shown in the lower right corner, holding a piece of white chalk and drawing on a dark chalkboard. The chalkboard is covered with several simple stick figures, each enclosed in a circle. Double-headed arrows connect the circles, forming a network. The word "RELATIONER" is written in white, bold, uppercase letters across the center of the board.

RELATIONER

HAPPINESS RESEARCH
INSTITUTE

“JEG STOLER PÅ, AT MINE VENNER ER DER, NÅR JEG HAR BRUG FOR DEM”

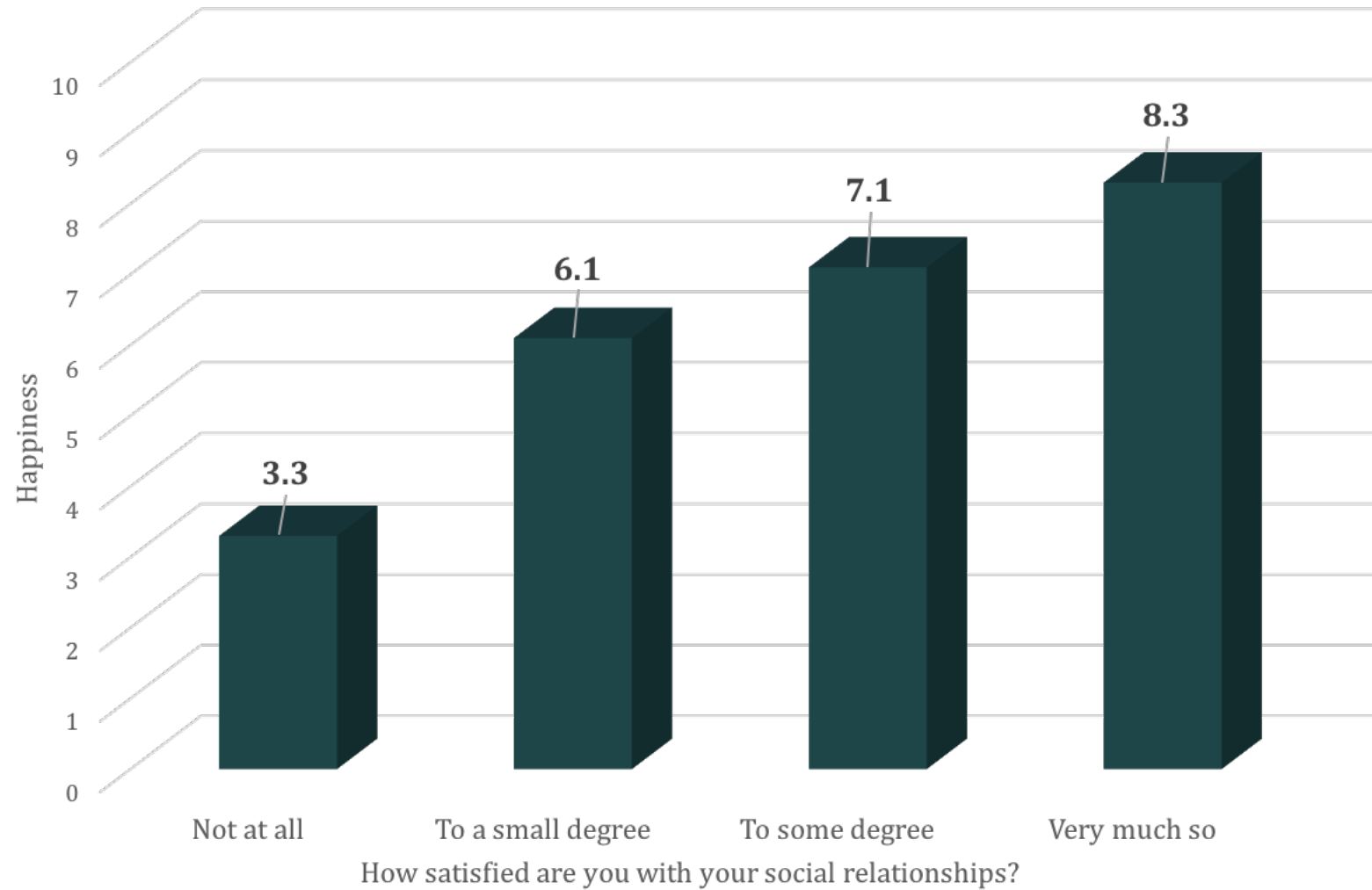


UCLA ENSOMHEDS-SKALA

1. Jeg er utilfreds med at gøre mange ting alene
2. Jeg har ingen at tale med
3. Jeg kan ikke leve med at være alene
4. Jeg mangler selskab
5. Jeg føler ikke, der er nogen, som forstår mig
6. Jeg venter på at folk vil ringe eller skrive
7. Der er ingen, jeg kan komme til
8. Jeg er ikke længere tæt på nogen
9. Folk omkring mig deler ikke mine interesser og idéer
10. Jeg føler mig udenfor
11. Jeg føler mig fuldstændig alene
12. Jeg er ikke i stand til at tale med folk omkring mig
13. Mine relationer er overfladiske
14. Jeg mangler desperat selskab
15. Der er ingen, som kender mig godt
16. Jeg føler mig isoleret fra andre
17. Jeg er utilfreds med at være så tilbagetrukket
18. Det er svært for mig at få venner
19. Jeg føler mig udelukket og ekskluderet af andre
20. Folk er omkring mig men ikke sammen med mig

Jeg føler ofte/nogle gange/sjældent/aldrig sådan

Tilfredshed med sociale relationer er en af de bedste forklaringer på lykke



Source: Happiness Survey 2013, Happiness Research Institute

Sammenhæng



BENCHMARK 0.372

SAMMENHÆNG MELLEM
UDDANNELSESNIVEAU OG
HUSSTANDSINDKOMST

Source: European Social Survey (DK), 2012

0.452 Hvor tilfreds er du med dine relationer?

-0.417 Følte sig deprimeret, Hvor ofte i den forgangne uge?

-0.384 Følte sig ensom, hvor ofte i den forgangne uge?

0.357 Hvor tilfreds er du med dit arbejde?

0.352 Subjektiv vurdering af generelt helbred

0.267 Man kan stole på de fleste mennesker

0.248 Hvor mange mennesker kan du tale med om personlige og intime sager

0.239 Husstandens indkomst, alt inkluderet

0.233 Hvor ofte mødes du med familie, venner og kolleger?

0.216 Føler at folk i lokalområdet hjælper hinanden

0.209 Deltage i sociale aktiviteter, sammenlignet med andre i samme aldersgruppe















”Hvis du vil bygge et skib, skal du ikke samle folk til at samle tømmer og ikke give dem opgaver og arbejde, lær dem i stedet at længes efter det uendelige hav.”
Antoine de Saint-Exupery



SPØRGSMÅL



@MeikWiking



meikwiking



www.happinessresearchinstitute.com